

**ANALISIS AROMA LAVENDER DAN *GUIDED IMAGERY* TERHADAP
INSOMNIA PADA LANSIA DI UNIT PELAKSANA TEKNIS (UPT)
SOSIAL TRESNA WHERDA GLENMORE
KABUPATENBANYUWANGI**

GRENDI APRILYAWAN

Program Studi Pendidikan Magister Kesehatan STIKes
Surya Mitra Husada Kediri

ABSTRAK

Secara alamiah lansia itu mengalami penurunan baik dari segi fisik, biologi maupun mentalnya dan hal ini tidak terlepas dari masalah ekonomi, sosial dan budaya. Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia. Ada beberapa cara untuk menangani insomnia dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Alasan pengambilan penelitian non farmakologi, karena meminimalisir efek samping yang ditimbulkan dari obat yang diminum. Tujuan penelitian adalah Untuk mengetahui pengaruh pemberian aroma lavender dan *guided imagery* terhadap insomnia pada lansia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Sosial Tresna Werdha Kecamatan Glenmore Kabupaten Banyuwangi. Dalam penelitian ini, desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian *True experimental*. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang mengalami insomnia sejumlah 36 orang dan sampel sebanyak 33 orang dengan menggunakan *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar checklist kemudian dilakukan analisa menggunakan uji Cochran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai probabilitas signifikan uji Cochran sebesar $0,032 < 0,05$ artinya ada perbedaan yang signifikan antara pemberian aroma lavender, *guided imagery* dan kelompok kontrol terhadap insomnia. Sedangkan perlakuan sebelum dan sesudah aroma lavender terdapat pengaruh yang signifikan terhadap insomnia ($p : 0,008 < 0,05$). Perlakuan sebelum dan sesudah *guided imagery* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap insomnia ($p : 0,016 < 0,05$). Perlakuan sebelum dan sesudah kelompok kontrol tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap insomnia ($p : 0,500 > 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian ini pengobatan nonfarmakologi dapat dipertahankan dan dilanjutkan agar kualitas tidurnya semakin baik. Baik menggunakan aroma terapi lavender ataupun *guided imagery* karena sudah terbukti dapat menurunkan insomnia.

Kata kunci: Aroma terapi, *Guided imagery*, insomnia